

LIMA, MARTES 1 DE ABRIL DE 2025

@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21343 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.96
Venta: S/3.99

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.65
Venta: S/3.68

"OJO CON TU CEREBRITO"

PARA TODA LA FAMILIA

HOY y todos los martes te traemos entretenidos juegos

PÁGS. 9, 10, 11 y 12

POLICÍA INTERVINO A 62 EXTRANJEROS EN LOCAL DE SAN JUAN DE MIRAFLORES

BAILABAN CON PISTOLAS EN DISCOTECA

▶ LA MAYORÍA SON VENEZOLANOS Y VINCULADOS A SANGUINARIA BANDA "TREN DE ARAGUA"

▶ RENDÍAN CULTO A LA "SANTA MUERTE" Y SE LES INCAUTÓ TRES ARMAS DE FUEGO Y SIETE MOTOS

IMPACTO pág.

Recibe a las 9 de la noche a cuadro paraguayo en la caldera de Matute

ALIANZA VA POR LIBERTAD

CRACK pág. 13

Marisol aclara que no le dedica sus canciones por meterse con Cueva

"FARAONA" ARROCHA A PAMELA FRANCO

OJOSHOW pág.

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que la Policía requiere ser reorganizada para extirpar a los elementos corruptos?

SÍ 96% — NO 4%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Dina Boluarte ha estado y está protegiendo a Vladimir Cerrón para que no sea detenido?

TWITTER

JAIME DE ALTHAUS
Antropólogo y periodista
@jdealthaus

"¿Qué pasa con el MTC? El trámite virtual para revalidar el brevete era relativamente fácil hace tres años. Hoy es casi imposible. Hay que ser muy hábil tecnológicamente y perder mucho tiempo. Para no hablar de la renovación de pasaportes (Migraciones) donde hay corrupción".

LA CRUDA REALIDAD

¿PARA CUÁNDO EL AEROPUERTO?

El último domingo debía haber entrado en operación el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, pero todo ha sido postergado con antelación. Se ha dicho que faltan hacer algunas pruebas, pero lo que más preocupa es el acceso al nuevo terminal aéreo, que será por la avenida Néstor Gambetta y por unos puentes sobre el río Rímac desde la avenida Morales Duárez. Nada está definido aún y no hay información precisa de lo que se está haciendo y falta por hacer. Al hablar de puentes sobre el Rímac, hay que recordar que estas estructuras han colapsado debido a la alta carga vehicular, pues es una odisea pasar los viaductos de las avenidas Faucett o Universitaria en horas punta, por ejemplo. Preguntamos, por qué no se instalan puentes "auxiliares" -como los instalados para el nuevo aeropuerto- en puntos intermedios destinados solo para vehículos particulares pequeños. De esta manera se aligerarán los viajes de los usuarios que van de Lima Norte hacia el sur o viceversa.



MUESTRAN FOTO QUE REVELA SU CERCANÍA CON MEDIFARMA

DIRECTORA DE DIGEMID LLEGA CON CONFLICTO DE INTERESES

El congresista Ernesto Bustamante denunció un conflicto de intereses al nombrarse a Sonia Delgado como directora de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid). Ella aparece, pancarta en mano, junto a Luis Kanashiro, director técnico de Medifarma, la empresa del suero mortal. "Ambos tienen conflictos de interés en maraña que 'ayuda' a laboratorios para navegar trámites creados exprofeso. ¿Cómo se va a poder reorganizar Digemid así?", tuiteó.

MISMO VENEZUELA, BUSCA CONTROLAR A LA PRENSA, ALERTAN

Dina Boluarte actúa como en dictaduras

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Con su proyecto de ley de "franja informativa" de 40 minutos sobre las "acciones del Gobierno", a emitirse entre las 6 de la tarde y 11 de la noche en medios de comunicación, el régimen de la presidenta Dina Boluarte se pone al nivel de las dictaduras.

En tal sentido lo advirtió la congresista Patricia Chirinos, al explicar que eso "no es información, es control". "Así operan las dictaduras: manipulando la narrativa y silenciando voces. Si Boluarte quiere informar, que convoque a una conferencia de prensa y responda (a) los periodistas", demandó.

En RPP, el periodista Fernando Carvalho pidió al viceministro de Justicia, Juan Alcántara, que diga a su ministro, Eduardo Arana, que tal ley es como las de la dictadura en Venezuela, de Nicolás Maduro, y que los periodistas no necesitan que los obliguen ni que les digan qué tienen que hacer. Alcántara musitó que se busca "coadyuvar de mejor manera a transmitir la información oficial del Gobierno".

PELIGRO. La Sociedad Nacional de Radio y Televisión (SNRTV) criticó esta "peligrosa ruta que solo la transitan los gobiernos autoritarios" y señaló que la ciudadanía "tiene el derecho a recibir información diversa y no condicionada por intereses gubernamentales".

"Si ella (Boluarte) quiere hablar con todos, que haga 'la mañanera' (conferencias), que tenga la valentía, pero (no lo hará porque) es una cobarde", enfatizó la congresista Susel Paredes.

ojo al dato

Fernando Rospigliosi dijo que el Congreso rechazará tal norma y Susel Paredes que iniciará una acción de inconstitucionalidad.



▪ Culpa a la prensa y ahora pretende imponerle contenidos.

FOTONOTICIA

MINISTRO ANUNCIA GRAN "SHOCK DESREGULATORIO"

El ministro de Economía y Finanzas, José Salardi, anunció un "shock desregulatorio" que impulsa el crecimiento económico al acabar con los nudos burocráticos en aras de la productividad, competitividad y eficiencia en la gestión pública.

FOTO: OJO

Fiscalía pierde contra Patricia Benavides

▪ No levantarán el secreto de las comunicaciones de Patricia Benavides.

El Poder Judicial declaró infundado el requerimiento de la Fiscalía para levantar el secreto de comunicaciones de la exfiscal de la Nación Patricia Benavides y otros coinvestigados (José Hayyón, Jaime Villanueva y el estudio Hauyón & Hauyón) por archivar un expediente contra el juez Néstor Paredes.

OJOS&OÍDOS

VOLÓ. Tras la negativa judicial a dictarle impedimento de salida del país y mientras lo investigan por tráfico de influencias, el exministro del Interior Juan Santiváñez voló a Estados Unidos. Es una "ridiculez", dijo, al justificar todo porque viajó de "vaca" con su familia.

PLOP. El líder de APP y gobernador de La Libertad, César Acuña, sacó su billetera con plata como cancha y le dio S/200 a una madre afectada por los huaicos en Trujillo. "La gente está contenta con la presencia del gobernador", dijo.

JNE. El Jurado Nacional de Elecciones (JNE) aprobó el cronograma del proceso electoral 2026 y recordó que podrán participar las agrupaciones políticas que completen su inscripción hasta el 12 de abril próximo. Cinco partidos están en cola.

AY. Ante la Fiscalía, Dina Boluarte responsabilizó a Alberto Otárola, al responder a preguntas en el Congreso sobre el tema, de la investigación fiscal que afronta por sus cirugías estéticas que ocultó. ¿Acaso su expremier le mandó hacerse "retoquitos"?

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



• Se les incautó tres armas de fuego y siete motos.



"LOS PIRATAS, NUEVA GENERACIÓN" TIENE VÍNCULOS CON EL "TREN DE ARAGUA" Y RENDÍAN CULTO A LA "SANTA MUERTE"

"Chamos" caen con armas en discoteca

Con armas de fuego, como pistolas y un revólver con sus municiones, fueron intervenidos la madrugada de ayer en plena rumba, iniciada hace dos días, 62 ciudadanos extranjeros, la mayoría venezolanos, en una discoteca de San Juan de Miraflores.

En el local de baile también tenían una imagen de la "Santa Muerte", a quien se encomendaban antes de salir a cometer sus fechorías, como asaltos, cobro de cupos, venta de drogas y hasta sicariato.

Fuerzas combinadas de la División de Investigación de Homicidios, Grecco y Dinoes irrumpieron en el salón de eventos "Vip Sur", en la cuadra diez de la avenida San Juan, y sorprendieron a los extranjeros.

En el grupo que se divertía con música a todo volumen y finos tragos, habían 22 mujeres, todas venezolanas. De los 40 varones, uno era ecuatoriano.

"Este es un nuevo golpe a la criminalidad extranjera", declaró el coronel PNP Carlos Morales, jefe de la División de Homicidios de la Dirincri.

Afirmó que la mayoría de los intervenidos integra la banda "Los Piratas, Nueva Generación", un grupo vinculado estrechamente con la sanguinaria organización venezolana "Tren de Aragua".

"Se tiene conocimiento que en esta jurisdicción estaría funcionando una facción del 'Tren de Aragua' denominada Los Piratas, Nueva Generación", explicó Morales.

Este grupo tendría como cabecilla a Jesús Barrios García (33), "Gordo Ramón", un inubicable delincuente de más de 130 kilos que se dedicaba a la trata de mujeres en Lima Norte hasta el año pasado.

DROGAS. Al ver la llegada de los policías, las armas y municiones fueron ocultadas en los baños, donde fueron ubicados. Se halló tres tipos de droga: la rosada (tusi), marihuana y clorhidrato de cocaína, así como dos pistolas y un revólver. También se les incautó siete motos.

En mayo del 2024, la Policía capturó a "Gordo Ramón" con armamento en Los Olivos. "Estaba en libertad y ahora está prófugo. Presumimos que la facción "Los Piratas, Nueva Generación" estaría incursionando en este distrito", precisó el oficial.

ojo al dato

Las armas decomisadas serán sometidas a una pericia balística para establecer si han sido usadas en algún crimen.

1166 DETENIDOS

entre peruanos y extranjeros fue el saldo de recientes operativos a nivel nacional.



• Imagen de la "Santa Muerte" en pleno salón de baile.





DICTAN 9 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA A "MARIANITO"

SOSPECHOSO DEL CRIMEN DE PAÚL "RUSSO" FLORES QUEDA PRESO

Nueve meses de prisión preventiva recibió ayer Mariano Altamirano Ramos, alias "Marianito", sospechoso del asesinato del cantante Paul "Russo" Flores, de Armonía 10, y a quien solo se le investiga por el delito de tenencia ilegal de armas en agravio del Estado.

El juez José Antonio Ayala, del Primer Juzgado de Investigación Preparatoria de Los Olivos, dictó la medida contra el sujeto de 21 años, quien se quebró durante la audiencia al hablar de sus dos hijos. No obstante, el informe pericial psicológico reveló que el detenido es "manipulador". El magistrado señaló que el imputado dio positivo en el uso de armas de fuego y, según la Fiscalía, se dedicaría a la extorsión. "Estamos frente a graves delitos y la pena superaría los 12 años de cárcel", anotó Ayala.



ADIÓS A LLAMADAS SPAM. Desde ayer entró en vigencia el nuevo reglamento de la Ley 29733, Ley de Protección de Datos Personales (LPDP), que faculta a las empresas realizar una única llamada telefónica para solicitar el consentimiento inicial de los ciudadanos antes de recibir llamadas publicitarias o de prospección comercial, ello con el objetivo de evitar comunicaciones no autorizadas.



▪Con suero hidratan a personas y limpian heridas.

ALERTAN FALTA DE PRODUCTO EN EL PAÍS

Suero fisiológico ya escasea en hospitales

El retiro del registro sanitario al suero fisiológico elaborado por el laboratorio Medifarma, lo que prohíbe su uso y comercialización en establecimientos de salud, ha generado desabastecimiento inmediato en los hospitales y pone en peligro a los pacientes, denunció el decano nacional del Colegio Médico del Perú, Pedro Riega. "Necesitamos una solución inmediata, ya que tenemos las manos atadas. No podemos permitir que se paralicen servicios esenciales para nuestros pacientes", recalcó. En Huancayo, Junín, el hospital Daniel Alcides Carrión no tiene este productos al igual que en Loreto, donde se atiende a pacientes con dengue.



▪Suero defectuoso de Medifarma deja 4 fallecidos y varios afectados.

La Comisión de Salud del Congreso citó para hoy a las 11:30 a. m. al ministro de Salud, César Vásquez, así como al exdirector de la Digemid Moisés Mendocilla y a los representantes del laboratorio Medifarma, Luis Rengifo, y de la clínica Sanna, Francisco Feliu, por el caso del suero mortal.

AL GRANO



FISCALÍA REALIZA DILIGENCIAS EN CLÍNICA SANNA

Luego de que Miriam Zevallos y su esposo denunciaron a la clínica Sanna de San Borja porque su bebé no recibió una atención adecuada tras aplicarle el suero defectuoso de Medifarma y murió, la Fiscalía detalló que realiza diligencias para esclarecer el caso y las eventuales responsabilidades penales.



CONGRESISTAS APRUEBAN LEY QUE LES FAVORECE

La nueva Ley de Contrataciones Públicas, que ratificó por el Congreso y ya se publicó, comenzará a aplicarse desde el 22 de abril y permitirá que familiares de los legisladores puedan contratar con el Estado. Se levantó restricciones al acceso de parientes de servidores públicos a contratos estatales.

TURISTAS SE ALISTAN PARA ACUDIR A FIESTA RELIGIOSA

Miles a Ayacucho en Semana Santa

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Comenzó abril y durante este mes varias regiones a nivel nacional se preparan para celebrar la Semana Santa. Según el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur), Ayacucho, Cusco y Puno serán los lugares más visitados durante el feriado largo que va del 17 al 20.

Ayacucho es la región que tendrá mayores visitantes. Su Cámara Regional de Turismo (Caretur) calcula que recibirá a más 25 mil visitantes, entre nacionales y extranjeros, que participarán de la esperada fiesta religiosa. Además, la reserva de hoteles, a la fecha, supera el 50 %.

Para Alejandro Mancilla, presidente de la Caretur, estas cifras son menores a las del 2024 debido al temor que hay por las condiciones de la carretera que une Lima y Ayacucho.

Detalló que los sitios turísticos más visitados durante estas fechas especiales son la Pampa de Ayacucho y los complejos arqueológicos de Wari y Vilcas Huamán.

Además, entre el 16 y 19 de abril, se llevará acabo la Expo Ayacucho Semana Santa, donde participarán más de 250 productores de la región, en el Centro de Exposiciones y Convenciones de Canaán. A través de esta actividad se impulsará la agricultura, la agroindustria, el turismo, la artesanía y la gastronomía.



▪Imponente Domingo de Resurrección en Ayacucho.

ojo al dato

El Mincetur calculó que la Semana Santa movilizará alrededor de un millón de turistas en el país y S/142 millones.

REZO. En Lima, el Arzobispado de Lima programa procesiones desde el 6 de abril próximo y promueve donaciones de víveres para las ollas comunes.

Asimismo, bajo el lema "Caminamos hacia la Pascua, fuente de nuestra esperanza" rezará por las muertes por casos de extorsión, hambruna, violencia contra la mujer, impunidad e injusticia.



CHANCAY

PIDEN BUSCAR A PROFESORA

Aunque ya pasó más de un mes de la caída del puente Chancay, la profesora Patricia Liberto Salcedo, de 46 años, sigue desaparecida y sus familiares continúan buscándola por chacras y calles de Huaral portando su fotografía y pegando afiches. Su esposo, Isaac Trujillo, denunció que el apoyo de las autoridades es escaso y pidió que retiren los escombros del puente ante la sospecha de que los restos mortales de su pareja estén debajo.

"EL MONSTRUO" PAGA 50 SOLES DIARIOS. Por 50, 60 o 70 soles al día, el cabecilla criminal Erick Moreno, conocido como "Monstruo", recluta a jóvenes delincuentes para que se encarguen de ejecutar extorsiones y sean sicarios al grupo criminal "Los Injertos del Cono Norte", reveló el ex jefe de la Brigada Especial contra la Criminalidad (BRECC) Lima Norte, comandante PNP Francisco Rivadeneyra.

IBAN EN AUTO Y ESTABAN ARMADOS

Persiguen y atrapan a tres "robacarros"

Policías del Depincri de Villa María del Triunfo atraparon, luego de perseguirlos hasta Villa El Salvador, a César Sedano (47) y Jonathan Sedano (40), así como al venezolano Mauricio Zerpa (35), presuntos integrantes de la banda "Los Malditos del Peine", cuando iban en un carro con lunas polarizadas usado para hurtar vehículos estacionados en Lima Sur.

Se les halló un revólver, municiones, siete metales en forma de T (peine que violenta cerraduras de puertas), herramientas y drogas. En 2013, Sedano fue implicado en el asesinato de un universitario que se resistió al robo de su camioneta.



▪ Golpe a la delincuencia se dio en Villa El Salvador.

POR SEGUNDA VEZ Y AMENAZAN AL JEFE DEL INPE

Dejan granada en penal Castro Castro

↗ REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

Por segunda vez en lo que va del año y en pleno estado de emergencia, sujetos dejaron una granada de guerra en los exteriores del establecimiento penitenciario Miguel Castro Castro, en San Juan de Lurigancho.

El explosivo de uso manual fue dejado dentro de una caja de cartón, con un mensaje escrito a mano dirigido al jefe del Instituto Nacional Penitenciario (Inpe), Javier Llaque Moya.

"Este mensaje va para el número 1 del Inpe. ¿Cómo es posible que esos delincuentes de (el penal tacneño de) Challapalca sigan extorsionando, otra vez ya tienen celulares, ¿hasta cuándo con esta corrupción?", decía la hoja escrita con plumón.

Además, la nota junto al explosivo instaba a la institución a despedir a los directores de penales corruptos.

GRANADA. Alertados de la presencia de la granada por una llamada telefónica, efectivos de la Unidad de Desactivación de Explosivos (Udex) acudieron a la zona y activaron sus protocolos. Lo que hallaron fue una granada con todos sus dispositivos de seguridad intactos.

Ante este hecho, el Ministerio Público inició una investigación preliminar por los presuntos delitos de extorsión y coacción en agravio del Estado.

En enero del presente año también dejaron afuera del mismo penal una granada con una nota amenazante que daba cuenta de las presuntas actividades ilícitas de un interno.

▪ Es la segunda vez que dejan un explosivo afuera de penal.

ojo al dato

Según investigaciones policiales, llamadas extorsivas se realizan por presos desde el interior de los penales del país.

▪ GRANADA DE GUERRA LISTA PARA EXPLOTAR

IBAN EN MOTOTAXI

ACRIBILLAN A PASAJEROS

Al llegar a su casa, tras ir al mercado, los esposos Segundo Pipa (32) y Roxana Chumbes (34), así como el chofer del mototaxi que los llevaba, Leny Salazar (27), resultaron heridos de bala por un sicario que viajaba como copiloto, en la zona de Huáscar, San Juan de Lurigancho. El pistolero, con gorra y short, bajó y disparó seis veces. Los esposos se protegieron detrás del vehículo, pero recibieron balas en abdomen y tórax. Al retroceder, Salazar recibió una bala en un hombro.

BIRMANIA

RESCATAN A GESTANTE Y NIÑO ENTERRADOS

Terremoto deja más de 2 mil muertos

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

ojo al dato

Edificios son demolidos por el riesgo de colapso y el gobierno militar prohíbe a la prensa extranjera cubrir el terremoto.

Tres personas, entre ellas una mujer embarazada y un niño de 5 años, han sido rescatadas durante las últimas horas por los equipos de emergencia enviados por China a la ciudad birmana de Mandalay (centro), situada a 20 kilómetros del epicentro del terremoto de magnitud 7,7 en la escala de Richter registrado el viernes en el país, que ya deja más de dos mil muertos.

La embajada de China en Birmania detalló que los rescates han sido llevados a cabo "tras una noche en vela de lucha continua" entre los restos del Sky Apartment y el Great Wall Hotel.

En el primer lugar han sido rescatados una embarazada, una mujer de 29 años y un niño de 5 años, tras casi 70 horas de desplomarse los predios donde los hallaron heridos.

"Todos han sido enviados al hospital para recibir tratamiento", precisó.

OTRO RESCATE. Asimismo, se indicó que horas antes había sido rescatada con vida una mujer entre los escombros del Great Wall Hotel, luego de más de cinco horas de intensas operaciones, durante las cuales la víctima, que había estado atrapada durante casi 60 horas, fue hallada con signos vitales estables.

El equipo de rescate chino, que llegó el domingo al lugar, "continúa llevando a cabo operaciones de rescate en la zona", con ayuda de equipos tecnológicos y perros, sin que por ahora reporte más supervivientes.



MONJITA SERÁ PRIMERA SANTA DE VENEZUELA



CIUDAD DEL VATICANO. Tras confirmar en febrero la canonización de José Hernández, el primer santo de Venezuela, el papa Francisco elevará a los altares a la primera santa del país, la monja Carmen Elena Rendiles. Además de canonizar a la "Madre Carmen", el santo padre autorizó al Dicasterio para las Causas de los Santos promulgar la canonización de un sacerdote de Italia y otro de Brasil, un laico de Papúa Nueva Guinea y un arzobispo turco.





PUTIN SE ACERCA MÁS A LOS TALIBANES. Rusia, gobernada por Vladimir Putin, sacará de la lista de grupos terroristas a los talibanes, que dirigen el cercano Afganistán. Tal medida le permitiría al Kremlin establecer alianzas con la milicia fundamentalista que controla Afganistán en medio de la pérdida de influencia de Irán en el Medio Oriente.

COLOMBIA



JUZGADO ABRE REJAS AL SOCIO DE PABLO ESCOBAR

➡ El Juzgado 18 de Ejecución de Penas ordenó ayer la libertad del colombo-alemán Carlos Lehder, excabecilla del cartel de Medellín, porque sus procesos en Colombia ya prescribieron. Estuvo detenido desde el viernes, cuando llegó de improviso procedente de Alemania para "dar una sorpresa" a sus familiares. El exsocio del mayor capo narco de Colombia, Pablo Escobar, ya puede pasear tranquilo por Colombia y ver a su familia.

PORTUGAL

CAE NARCOSUBMARINO

➡ Un submarino cargado con 6600 kilos de cocaína fue intervenido a 926 kilómetros al sur del archipiélago portugués de Azores, en operación policial conjunta de Portugal, España y Estados Unidos. Se detuvo a cinco ocupantes, miembros de una mafia transnacional. La nave partió de Brasil hacia la Península Ibérica, donde la droga sería sacada en lanchas rápidas para introducirla en Europa.

¿SABÍAS QUE... LAS GOLONDRINAS SON AVES CON UNA EXCELENTE MEMORIA?

LAS GOLONDRINAS TIENEN UNA MEMORIA SORPRENDENTE Y SON CAPACES DE ENCONTRAR SU NIDO QUE USARON EL AÑO ANTERIOR.



NORUEGA

COHETE EXPLOTÓ A LOS 18 SEGUNDOS

➡ Desde Andoya despegó el cohete Spectrum, de la empresa alemana Isar Aerospace. El primer intento de lanzamiento orbital desde territorio continental europeo (excluyendo Rusia y Reino Unido) buscaba reducir la dependencia de Europa de lanzadores extranjeros, en especial Estados Unidos y Rusia. Solo 18 segundos tras su despegue, el cohete perdió el control y se precipitó al mar, donde explotó.

ESTADOS UNIDOS



TRUMP BUSCA QUEDARSE EN EL PODER

➡ Aunque viole la Constitución, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, aseguró que "existen otras" maneras para reelegirse en 2028.

ESTADOS UNIDOS

ROBERT REDFORD VIVE DE LO MÁS BIEN EN RANCHO

➡ A sus 88 años, el reconocido actor y director de cine Robert Redford confiesa que vive feliz con su esposa, la artista alemana Sibylle Szaggars, en un rancho lejos de Hollywood, cerca de la naturaleza, en Santa Fe, Nuevo México.

DIOSES MITOLÓGICOS

Ubique la letra que corresponda a cada dios de la mitología.

A	BACO		Dios de los vientos
B	EOLO		Dios del fuego
C	EROS		Dios de la guerra
D	HEFESTOS		Dios del amor
E	MARTE		Dios del vino

LABERINTO

TRABALENGUAS







SOPA DE LETRAS



CANTANTES DE MÚSICA CRIOLLA

S	O	R	E	V	A	C	O	B	M	A	Z	O	R	U	T	R	A	A
L	U	I	S	A	B	A	N	T	O	M	O	R	A	L	E	S	C	V
A	J	N	A	C	A	B	A	N	A	S	U	S	M	U	A	A	A	L
D	E	O	Ñ	L	E	C	S	O	L	E	L	Z	A	C	R	L	Z	A
N	S	L	I	R	E	T	E	D	R	O	U	S	N	I	A	L	A	O
A	U	L	U	E	A	T	E	R	C	R	C	E	U	L	L	I	R	L
R	S	Y	G	S	S	I	A	R	C	I	H	L	E	A	A	R	R	G
G	V	A	A	N	E	B	Y	A	H	B	A	I	L	C	T	A	A	N
A	A	A	M	E	H	Y	L	V	C	E	R	V	D	A	I	V	B	I
C	S	V	A	T	B	E	E	O	O	L	E	A	O	M	C	O	A	P
U	Q	E	I	L	D	C	S	R	O	A	Y	R	N	P	N	L	I	E
B	U	D	C	A	N	L	D	U	A	C	E	A	A	O	E	U	L	P
A	E	O	I	D	E	C	O	M	U	H	S	C	Y	S	M	M	I	I
H	Z	C	L	L	T	M	S	O	M	E	C	S	R	I	R	O	C	L
C	U	L	A	O	A	L	O	R	O	U	E	O	E	O	A	R	E	E
L	E	T	N	O	M	A	C	A	R	B	A	I	L	I	C	E	C	F

- CHABUCA GRANDA
- ÓSCAR AVILÉS
- LUCHA REYES
- ARTURO ZAMBO CAVERO
- LUCILA CAMPOS
- FELIPE PINGLO ALVA
- JESÚS VÁSQUEZ
- LUCÍA DE LA CRUZ
- EVA AYLLÓN
- CECILIA BARRAZA
- CECILIA BRACAMONTE
- MANUEL DONAYRE
- ALICIA MAGUIÑA
- LUIS ABANTO MORALES
- EDITH BARR
- CARMENCITA LARA
- SUSANA BACA
- RÓMULO VARILLAS

"Tuve suerte en que cuando llegó la oportunidad, estaba preparado para enfrentarla.". (MORGAN FREEMAN)



9 DIFERENCIAS





PASA RATO

Escriba una letra por bloque. Colocando las mismas palabras tanto en las bandas horizontales como verticales.

DEFINICIONES:

1. El que enseña un arte o ciencia.
2. Existir en un lugar.
3. Extender una cosa.
4. Tachas o defectos.
5. Allanar, destruir la superficie de una casa.



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícu
dan agrupados po
Los impresos servirá

2 CIFRAS
02 - 03 - 12 - 16 -
40 - 41 - 43 - 47 -
76 - 80 - 84 - 90 -

3 CIFRAS
011 - 021 - 051 - 0
323 - [illegible] - 334 -
401 - 406 - 423 - 4
563 - 614 - 620 - 6
638 - 648 - 665 - 6
732 - 804 - 826 - 8

4 CIFRAS
1236 - 1288 - 160
3326 - 3380 - 362
4563 - 6034 - 622
6831 - 6836 - 836
9453.

5 CIFRAS
02363 - 24226 - 34
46766 - 60678 - 6

6 CIFRAS
034869 - 042562 -
434639 - 437159

7 CIFRAS
~~1236034~~ - 142364
3333546 - 460343
6134563 - 668863
8430138 - 863678

8 CIFRAS
21017681 - 31203

9 CIFRAS
662125630 - 6836

11 CIFRAS
02366754891 - 19

PONT

Nº 184

…ula los números que se
…r la cantidad de cifras.
…n de punto de partida.

18 - 19 - 28 - 34 - 37
48 - 49 - 56 - 63 - 64
93 - 96.

…52 - 110 - 136 - 263
…46 - 351 - 360 - 364
…34 - 460 - 466 - 543
…26 - 634 - 635 - 636
…75 - 683 - 685 - 669
…43 - 889.

… - 2033 - 3134
… - 4130 - 4386
… - 6631 - 6789
… - 8618 - 8843

…842 - 43962 - 46423
…898 - 68677

123437 -274248

… - 1466761
… - 4666454
… - 6867222
… - 8676586

…467.

…43216.

…33266248.

PUNTO A PUNTO

Una los puntos hasta formar la figura.



LABERINTO

ENTRADA

SOMBREA

... Los espacios con puntos.

…E MOSCA CON EL SUDOKU

6					8
	3			7	
		9	2		
3					7
	7			2	
		8	5		
9					4
	8			6	
		2	9		

Nº 185

	3		2		4		6	
6		4		8		3		1
	2		1		6		8	
4		8		6			5	
	6		7		5	1		8
5		2		4			9	
	8			7			1	
9		7	8		2	6		4
	4			5			7	

COLOREA

SUMANDO



Ubique en las casillas vacías los números 2, 4, 5, 6, 7, 8 y 9 de modo que las siete sumas den los resultados dados.

			13
3		1	11
			21
16	13	16	21

PIRÁMIDE

Debajo de cada resultado hay dos casillas cuyos números sumados dan dicha cantidad.

284

98

25 33

11

CRUCIPALABRAS

Ubique en la parrilla las palabras que se presentan a continuación agrupadas alfabéticamente y de acuerdo con su cantidad de letras.

2 LETRAS
NO
TO

3 LETRAS
TAN
TOE
TOT

4 LETRAS
NEAT
NEST
NONE
NOON
NUTS
TALL
TEEN
TINE
TOAD
TONE
TURN

5 LETRAS
NIGHT
NOVEL
TRAIN
TROTS

6 LETRAS
NATION
~~NATURE~~
NOTICE
TROOPS

7 LETRAS
NOTABLE

8 LETRAS
NONSENSE
NOTATION
TACITURN

11 LETRAS
NEANDERTHAL



ALIANZA LIMA INICIA ESTA NOCHE SU ANDAR EN FASE DE GRUPOS DE LA COPA LIBERTADORES RECIBIENDO A LIBERTAD DE PARAGUAY

¡QUE SIGA EL BRINDIS!

Barcos será el "9" y vuelve Ceppelini al once titular

Poco más de dos semanas después del empate ante Deportes Iquique que lo clasificó a la fase de grupos de la Copa Libertadores, ha llegado el momento que Alianza Lima inicie su andar en esta nueva aventura nada menos que recibiendo hoy a Libertad en la fecha 1 del grupo D (9:00 p.m./Espn). El cuadro paraguayo es un 'viejo conocido' de los íntimos y tiene cuentas que saldar con él, ya que en 2023, la última vez que jugaron, el mismo Matute fue testigo de una victoria del "Gumarelo" por 2-1.

Esta noche, los blanquiazules también saldrán a cuidar su invicto en Matute por Libertadores, ya que suman seis partidos sin perder en el recinto que esta noche estará colmado. Los íntimos quedaron concentrados tras la última práctica y las dudas quedaron aclaradas ya que el volante Fernando Gaibor y el atacante Paolo Guerrero deberán esperar su momento en la banca de suplentes. La sorpresa es que los mediocampistas Gonzalo Aguirre y Bassco Soyer quedaron fuera de lista. Con esto, Alianza lanzará el siguiente once: Viscarra; Enrique, Zambrano, Garcés, Trauco; Noriega, Lavandeira; Ceppelini, Castillo, Quevedo y Barcos.

La opción de Ceppelini era la que más se pensó, ya que el uruguayo no ve acción desde el partido ante Boca Juniors en la "Bombonera", pero dejó atrás su desgarro, aunque no tendrá ritmo futbolístico. Los íntimos no han perdido en Matute en lo que va del año con 7 victorias y un empate, entre encuentros oficiales y amistosos.

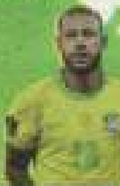
Por su parte, el rival llegó con toda la confianza. "Venimos bien y con todas las esperanzas para este nuevo torneo", declaró el presidente de Libertad, Rubén di Toro. El cuadro paraguayo llega con Roque Santa Cruz, pero el otro veterano del plantel, Óscar "Tacuara" Cardozo, así como el volante Álvaro Campuzano son bajas. El árbitro del partido será Wilmar Roldán (Colombia).

FIRMADOS

Tenemos un gran equipo y eso que todavía faltan jugadores que están recuperándose. Creo que vamos a ser un equipo muy difícil

JHONNY VIDALES
Delantero de ADT

Hablé con algunos jugadores tras la derrota con Argentina. Es triste, ¿verdad? Es malo perder, más la forma en que sucedió



NEYMAR JR
Delantero de Brasil

Me despido de Alianza Lima, un club que se convirtió en mi casa y marcó profundamente mi trayectoria. Gracias por todo lo vivido

PAULO MILAGRES
Técnico de vóley

El nivel de juego de Haaland en general es muy bajo. Es casi como un jugador de la League Two (tercera división)



ROY KEANE
Ex jugador de Manchester United



▪ Chileno entraría en lista, pero tiene pocas chances de hacerle frente a los "Millonarios".

VOLANTE ESTÁ CASI FUERA DEL DUELO POR LIBERTADORES

Ureña peligra ante River

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Se le caen los soldados. En la víspera del partido más importante de los últimos tiempos para Universitario de Deportes, las bajas por lesión quitan el sueño a Fabián Bustos. A las lesiones de Matías Di Benedetto y Martín Pérez Guedes se sumó Rodrigo Ureña quien es duda para el duelo con River Plate.

El chileno sufrió un golpe en la pierna izquierda en el partido ante Sport Huancayo, pero terminó el encuentro a pesar de las molestias que fueron en aumento conforme pasaron las horas. El sureño entrará en la lista de concentrados para enfrentar a los "Millonarios"; sin embargo, su presencia en el once solo se definirá horas antes del choque. De no iniciar las acciones, Jorge Murrugarra, que ya lo sustituyó en otras oportunidades, ocuparía su plaza. Para reemplazar a los descartados, los que más opciones tienen de jugar son Gustavo Dulanto por Di Benedetto y Jairo Concha por Pérez Guedes. "Pochito" superó la lesión al tobillo que lo tuvo algunos días fuera de las canchas y de momento le sacó ventaja a César Inga que iba a dejar la banda para desempeñarse de central. Otra opción que no descarta el DT merengue es la de jugar con línea de cuatro en defensa, pero al no haber utilizado ese sistema desde que llegó, sería una solución de emergencia. Si este es el caso, Inga iría como lateral derecho.

ojo al dato

River Plate tendrá el regreso de los atacantes Facundo Colidio y Maxi Meza para el viaje que tendrá hoy a Lima.



ANTE PALMEIRAS

OPCIONES POR "CANCHITA"

La ausencia de Christofer Gonzales, por arrastrar una suspensión de cuando jugaba por Universitario, deja a Sporting Cristal sin su diez para el trascendental duelo ante Palmeiras. Ante la ausencia de "Canchita", el técnico Guillermo Farré puede colocar a Martín Távara como generador de juego. Otra alternativa es la de Jostin Alarcón; sin embargo, al exrosado llevar el peso del equipo siempre pareció pesarle y eso lo tiene claro el estratega.

LA COLUMNA DE EL OJÓN



por: el calidoso

HOY CONTINÚA EL SUEÑO BLANQUIAZUL EN LA COPA LIBERTADORES

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gente, vengo más embalado que los hinchas blanquiazules esperando el inicio de la fase de grupos de la Copa Libertadores. El fanático victoriano llenará la 'Caldera' porque luego de dejar en el camino a Boca Juniors cree que por fin este es su año a nivel internacional. El cuadro de Néstor Gorosito, a pesar del traspiés en Tarma, llega bien preparado porque el "Pipo" reservó a todos los titulares para el estreno ante Libertad. Esperemos que Cepellini, Barcos, Castillo y Lavandeira repitan lo hecho en las fases previas. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Dos jugadores de la selección tuvieron suerte distinta en sus respectivos equipos. Mientras Piero Quispe aprovechó los minutos que le dieron en la victoria de Pumas ante León, Luis Advíncula no tuvo un buen desempeño en la derrota de Boca ante Newell's. El ex volante de la "U" estuvo media hora en cancha y fue de los mejores de su equipo. El mediocampista rompió cinturas y sus acciones fueron destacadas por los comentaristas de televisión. Lo mismo no se pude decir del "Rayo" que entró al inicio del segundo tiempo, pero no trascendió. **¡OJITO, OJITO!**

El torneo de fútbol femenino se dio inicio el fin de semana, pero no hubo transmisión por televisión. Con esta medida los más perjudicados son los clubes que no pueden mostrar a sus sponsors que se resisten a apoyar porque sus marcas no tendrán difusión. Desde la Federación dicen que ya se llegó a un acuerdo con una empresa para que se encargue de todo; sin embargo, nadie dice por qué canal se verán los partidos. **¡HUUUUMMMM!**

En Municipal siguen los problemas. Si bien es cierto la dirigencia de Aldo Olcese dejó solo deudas y problemas, los nuevos directivos no consiguen dinero y nadie sabe cómo se afrontará la Liga 3. Es una lástima que un club histórico como el edil tenga que pasar por esto cuando hace unos años parecía haberse estabilizado e incluso participó en la Copa Sudamericana y enfrentó a Colón que llegó a la final del torneo. Ahora sí me quito. **¡CHAAAUUUU!**



▪ Real Madrid ganó 1-0 en la ida a la Real Sociedad.

CON MBAPPÉ Y VINICIUS EN LA OFENSIVA

Merengues salen por la final de la Copa del Rey

Cada vez está más cerca el poder tener un clásico español en la final de la Copa del Rey y Real Madrid puede instalarse en esa instancia hoy cuando reciba a la Real Sociedad en el choque de vuelta en el estadio Santiago Bernabéu (2:30 p.m./AméricaTV). Los merengues tienen la ventaja del 1-0 que consiguieron en la ida. Ahora, de la mano del 'encendido' Kylian Mbappé y las ganas de Vinicius Jr por mejorar sus registros (tiene 2 goles en los últimos 14 partidos con el Madrid) el cuadro de Carlo Ancelotti saldrá a asegurar su 41° presencia en una final de la Copa del Rey. Carvajal, Militao, Mendy, Ceballos y Courtois son las bajas en el Real.

DELANTERO PORTUGUÉS RELANZÓ PERFUME "LEGACY"



Cristiano y su aroma a gol

➚ REDACCION OJO
redaccion@prensmart.pe

Rd.- No solo de goles, comerciales, inmobiliarias o salarios vive Cristiano Ronaldo y eso lo dejó claro el astro con el lanzamiento de una nueva versión de su perfume "Legacy". El delantero del Al-Nassr aparece en traje elegante en la publicidad del producto donde se le ve ingresando a un ambiente casi celestial para finalmente mostrar el aroma a todos sus seguidores.

"El momento ha llegado! #CR7LEGACY, una fragancia que celebra mi pasión, determinación y logros increíbles. Ahora es tu turno de crear tu propio legado", es la descripción que acompaña a la publicidad del perfume. En la página oficial para comprar el aroma, este tiene tres presentaciones (30, 50 y 100 mm) y los precios van desde los 45 hasta los 90 dólares. "¡Legacy es más que una fragancia! Es un reflejo de mi trayectoria y estoy muy feliz de celebrar su décimo aniversario relanzándolo con un frasco de nuevo diseño y un diseño más moderno", describió Cristiano Ronaldo a su flamante producto.

De otro lado, la prestigiosa cadena Sky Sports nombró a Cristiano Ronaldo como el mejor delantero de la historia de la Premier League. El portugués logró 28 puntos superando en las preferencias al francés Thierry Henry (Arsenal) y a otro histórico, el inglés Alan Shearer (Newcastle), Mohamed Salah (Liverpool) y Wayne Rooney (Manchester United).

ojo al dato

Con otra goleada, 5-0 a manos de Chile, la selección peruana Sub 17 se va despidiendo del sudamericano que se juega en Colombia. El miércoles enfrenta a Argentina.

MOISÉS VEGA LUCE FIGURITA. El cantante Moisés Vega contó que ha perdido quince kilos de peso y que se siente un hombre saludable, tras haberse sometido al balón Allurion. "Mi vida ha dado un giro de 360 grados y me siento saludable", dijo Vega.

PUBLICÓ COMUNICADO EN INSTAGRAM

"Gato" Cuba terminó con Ale Venturo



▪ Dice que los motivos son personales.

Rodrigo Cuba, a través de un comunicado que publicó en su Instagram, anunció el fin de su relación con Alexandra Venturo.

"Fue una decisión consensual exponer y compartir mi relación sentimental con Alexandra Venturo, por lo que considero importante también poner en conocimiento el fin de ella; Alexandra siempre será mi familia porque nos une un lazo inquebrantable que es nuestra hija. Los motivos de nuestra separación son personales y solo los manejaré en el ámbito privado por respeto a nuestras hijas y la familia", publicó

En tanto, en las redes sociales se especula que la razón de la separación se debería a que Venturo no ha sido cercana a la hija de Cuba con Melissa Paredes.



▪ Se especula que Venturo no era muy cercana a la hija mayor de Cuba con Melissa Paredes

Melissa dio con palo a Pamela López

▪ Esposa de Cueva asegura que tiene más mensajes de chalaca y futbolista.

ojo al dato

También le pidió a Beto Ortiz hacer un "Valor de la Verdad" en Trujillo para "saber cuántas son las damnificadas".

DIJO QUE CUEVA LE CONFESÓ QUE LA MADRE DE SUS HIJOS TUVO UN ROMANCE CON TENCHY UGAZ

REDACCIÓN OJO

Melissa Klug se sentó en el sillón rojo y afirmó que no fue amante ni tuvo relaciones íntimas con Christian Cueva como afirmó Pamela López en "El valor de la verdad".

"Vine para que me hicieras esa pregunta (dijo Melissa a Beto Ortiz), no fui su amante ni tuve intimidad con él como la López afirma. Si fuimos amigos, fui su confidente porque me reveló que el amor de su vida es la pareja con la que hoy está (Pamela Franco). También estuve en un airbnb con mi mancha, mi manada y él estaba ahí con sus amigas, compartiendo en una reunión", detalló la Klug.

Además, la chalaca también señaló que Christian Cueva le había confesado que la madre de sus hijos tuvo un affaire con el futbolista Tenchy Ugaz.



"Hay que hacer un programa con todas las damnificadas de Trujillo, para que te cuenten la historia. Sara Manrique puede contar cosas de ella, porque él (Cueva) vivía atormentado de todo lo que le comentaban los futbolistas (de Pamela López), me dijo lo de Tenchy Ugaz. También me dijo que tenía una obsesión conmigo", comentó.

"UBÍQUESE". A través de sus redes sociales, Pamela López respondió a Melissa Klug.

"Jajajaja (payasa) ¿¿Fan?? jajaja ¿copiar tu ropa, maquillaje y carteras? Dios mío!!! La casa de la comedia, por favor ya tienen una integrante más", posteó

Luego reiteró que tiene todas las conversaciones que Klug sostuvo con Cueva donde le dice "esa cosita es mía".

"Señora, ubíquese! Por piedad!! Recuerde que usted no existía en mi vida por nada, usted era una 'nn' en mi casa, imposible nombrarla porque repito, (Christian) jamás aceptó conocerla hasta los chats. No siga porque la sábana de los 1000 hilos la tengo guardada! Alguien le cree??? jajajaja", dijo.



DE "AMÉRICA HOY"

Milett: "Solo es un hasta luego"



Milett Figueroa se despidió ayer de la conducción "América hoy" y anunció su regreso a Argentina para estar al lado de su pareja, el conductor Marcelo Tinelli.

"He crecido mucho estando en el programa, he pasado lindos días y la gente de producción es increíble. Solo es un hasta luego, gracias por sintonizarme", precisó Figueroa.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas vienen cargadas de harto "chimi, chimi"... Cuentan que **MELISSA KLUG** luego de sentarse en el silión rojo, hizo su maletas para irse de viaje y por eso no asistió a la "La noche habla". Me muero... Pero parece que la "Blanca de Chucuito" tendría que pagar una multa, porque por contrato tenía que asistir al programa que conducen **TILSA LOZANO, LAURA SPOYA, RIC LATORRE Y LA TRACY.** Preparen canchita... **PAMELA LÓPEZ** reconoció que **PAMELA FRANCO** le envió una carta notarial, pero ella ni si inmutó porque respondió que esos temas los ve su abogado. Quema... Parece que **YAHAIRA PLASENCIA y XIOMY KANASHIRO** se han mandado su dardos en las redes sociales, pues la Totó dijo en un Tiktok que 'era ella, pero china' porque dicen que se parece a Xiomy. Dame luz... Nos vamos, volvemos mañana.





"Faraona" marca distancia con Pamela Franco

DICE QUE NO TIENE NADA EN CONTRA DE PAREJA DE CUEVA Y NO LE DEDICA SUS TEMAS

REDACCIÓN OJO

Marisol Ramírez, "La Faraona", salió al frente para aclarar sobre el sentimiento que tiene hacia Pamela Franco, negando que le tenga cólera por ser pareja del futbolista Christian Cueva. "Yo contra ella no tengo nada. Ella a mí no me ha quitado nada, no me ha hecho nada, la que sí tiene que hablar de ella es la señora López, no yo", expresó la popular "Faraona" en el programa "Amor y fuego".

Asimismo, agregó que ninguna de sus canciones "La robamaridos" y "La esposa y la estúpida", no van dedicadas a Franco.

"No sé por qué se siente aludida si son canciones de hace años, por qué pensar que yo le canto a ella. Yo subo al escenario, soy una artista con trayectoria, no le canto a nadie, pero para evitar (más polémica) he dejado de cantar esas canciones porque estoy cansada de que se sientan aludidas", precisó.

De otro lado, Marisol se dirigió a Melissa Klug, quien afirmó dijo que ella tuvo un affaire con el futbolista en "El Valor de la Verdad".



ojo al dato

"Faraona" reiteró que solo tenía una amistad con Christian Cueva y que no le movió el piso en ningún momento.

"Para hablar de esa manera es porque tengo pruebas, ella sabe muy bien que es un delito. Lo que dijo lo tiene que probar. Me molesta que digan que tuve algo con él (Cueva) y que me he visto varias veces con él. Esto no me beneficia, ha manchado mi carrera, porque nunca he estado metida en problemas como estos. Nunca le he robado nada a nadie, fue un error permitirle palabras cariñosas, es un error que lo asumo", dijo.

Por otro lado, Marisol reiteró que solo quería una amistad con el futbolista y recalcó que "no le movió el piso", porque no pensaba tener una relación.



AGENTE DE SEGURIDAD LA CUIDA

Deysi sufre por extorsionadores

Deysi Araujo contó que tuvo que contratar un agente de seguridad para que la acompañe a sus eventos, pues integrantes de la banda "Los Pulpos de Trujillo" la estaban extorsionando. "Me afectó mucho cuando me llegó el mensaje de extorsión de la banda. Ahora, ando con seguridad cuando voy a mis eventos y tengo que cambiar de ruta las veces que salgo, pues no puedo dejar de trabajar", expresó.



FORTALECER LAS UÑAS DE MANERA NATURAL

Para tener uñas fuertes, hidratarlas con aceite de oliva, consuma biotina, use guantes al limpiar y evite morderlas.

UNA OPCIÓN NATURAL Y ECONÓMICA

Piedra de alumbre para aclarar las axilas

Muchos buscan soluciones naturales para aclarar las axilas y la piedra de alumbre es una opción muy efectiva. Con su poder astringente y antibacteriano, ayuda a disminuir la pigmentación oscura de la piel. Se usa de forma sencilla, solo hay que humedecerla y aplicarla directamente en la zona. Con el tiempo, se nota una piel más clara y suave, sin químicos agresivos. Perfecta para quienes desean una opción natural y económica.

Depilación láser: ¿Sirve para todos los vellos?

La depilación láser no es igualmente efectiva en todos los tipos de vello. La doctora Gilda Pérez, del Centro de Medicina Estética de la Clínica Ricardo Palma, explica que funciona mejor en vello oscuro, ya que el láser absorbe mejor el pigmento. En vellos claros, como los rubios o blancos, los resultados pueden ser menores.

Tips para verse siempre bien



Mantener un buen aspecto no es complicado. Si se va con prisa, un peinado sencillo tipo "clean look" es ideal para hombres y mujeres. Un accesorio discreto, como una pulsera o unos pendientes pequeños, siempre suma. Es importante tener las uñas limpias y cortas, además de usar hidratante para mantener la piel fresca y bien cuidada.

TIPS DE MODA

CALZADO QUE ESTILIZA

Los zapatos de punta cerrada alargan visualmente las piernas y estilizan la figura.



DATOS CURIOSOS

40 % DE LAS PERSONAS en Latinoamérica prefieren productos capilares sin sulfatos, según un estudio de Statista.

80 % DE LAS MUJERES En el mundo prefieren usar ropa cómoda para sus actividades diarias, indica Vogue.

¿SABÍAS QUE?

EL FUCSIA SE ASOCIA CON LA FEMINIDAD

El fucsia transmite confianza, fuerza y energía, y se asocia con la feminidad en muchas culturas.



Descubra lo que su cabello necesita

REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

Cuidar el cabello ya no es solo para lucir bien, sino también para sentirse bien. Cada vez más personas buscan productos que no solo mejoren su aspecto, sino que también cuiden el cuero cabelludo y acompañen esos momentos de relajación.

Renzo Ibáñez, gerente de Marketing de Natura, menciona que contar con una rutina capilar que sea cómoda, sencilla y fácil de mantener en el tiempo es clave para el autocuidado. Asimismo, destaca la importancia de conocer las necesidades del cabello.

ojo al dato

Lavarse el cabello a diario no es malo, pero la frecuencia ideal depende del tipo de cabello y cuero cabelludo.

NUTRICIÓN. Cuando el cabello se siente áspero, sin brillo y con frizz, necesita nutrición. Ingredientes como durazno y almendra aportan los lípidos y nutrientes esenciales para restaurar su suavidad y vitalidad.

HIDRATACIÓN. Si el cabello está seco y opaco, ingredientes como manzana verde y aloe vera ayudarán a retener la humedad, revitalizando el cabello desde la raíz hasta las puntas y devolviéndole su frescura y flexibilidad.

REPARACIÓN. El cabello dañado, quebradizo o con puntas abiertas necesita reparación profunda. Ingredientes como flor de cereza y palta regeneran la fibra capilar, restaurando la fuerza y resistencia que el pelo ha perdido por tratamientos y calor.





4

MICROBIOTA. El cuero cabelludo, como la piel, tiene una microbiota protectora. Si no se protege, pueden producir sequedad o exceso de grasa.

CUIDADOS ESPECIALES. Tododia Cabellos de Natura emplea tecnología prebiótica con prebióticos y nutrientes esenciales para equilibrar el cabello de forma natural.

BIENESTAR. Un cuero cabelludo sano reduce sequedad e irritación, mientras que cuidar el cabello ayuda a disminuir el estrés y mejora el ánimo.

TENDENCIA. En 2024, según COPECOH, los productos capilares avanzaron un 6%, reflejando la tendencia positiva en la categoría.

REFLEXIVO Y LEAL
Limeño sincero busca iniciar una relación con una chica ocurrente y extrovertida, de 26 a 40 años, que sea de Huanuco.
928 210 949

APASIONADO ROMÁNTICO
Caballero de 46 años busca dama con o sin hijos, de preferencia de Puno, para relación seria. Fines matrimoniales.
anfveg71@hotmail

ATRACTIVO Y EDUCADO
Profesor de 54 años, soltero y buenmozo, quiere conocer a señorita sin compromiso, con valores, para fines de pareja.
968 912 693

BUSCA VARÓN ATENTO
Administradora católica e inteligente, de 45 años, busca caballero maduro, detallista y profesional, no mayor de 50 años.
mercedes.macedo21@hotmail.com



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me cansé de su mal genio y voy a dejarlo

Margarita (49, Salamanca). Doctora Magaly, llevo años tratando de mantener la paz en mi matrimonio, pero cada vez me siento más agotada. Mi esposo siempre ha tenido un carácter difícil, pero en los últimos meses, su mal genio ha empeorado. A pesar de haber hablado con él en innumerables ocasiones, no hay cambios.

Mis amigas me sugieren que lo ignore, que no le dé tanta importancia a su mal humor, pero me resulta difícil porque me duele ver cómo su actitud afecta el ambiente de nuestra casa. Es como si cada día fuera una nueva batalla. A veces siento que si no me hago responsable de todo, incluso de su mal carácter, la situación empeoraría, pero ya estoy muy cansada.

He considerado la opción de separarme porque me duele mucho que mi vida diaria esté marcada por esta amargura constante. Lo peor de todo es que cuando le expongo lo que siento, él solo se defiende y me culpa a mí de su mal genio.

Mi mamá me dice que terminar el matrimonio por este motivo sería una tontería, que todas las parejas tienen altibajos. Pero, sinceramente, no sé cuánto más pueda soportar esta situación. Doctora, ¿estoy siendo exagerada por querer un cambio? ¿Debería seguir intentando o es momento de priorizar mi bienestar y pensar en mi felicidad? Espero responda mi carta lo más antes posible.

ojo al consejo

Querida María, entiendo que estar rodeada de mal humor constantemente debe ser agotador. Es importante que hables con tu esposo nuevamente, pero también que pongas límites claros. Si las cosas siguen igual, debes pensar en lo que realmente necesitas para estar bien. Todos merecemos una relación basada en el respeto y la comprensión.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Su exceso de confianza en cuanto a temas laborales se refiere le hará equivocarse. Cuidado. En el amor todo parece marchar bien.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Deberá ser hoy especialmente paciente con la pareja, pues atraviesa un momento difícil. No desespere y sea su principal soporte emocional.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Aproveche al máximo esta jornada laboral. Hay situaciones que le favorecerán en lo laboral, siempre y cuando esté muy atento.



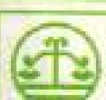
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
El dormir menos no le garantiza un mejor rendimiento laboral. Por el contrario, está exponiendo su salud y podría verse afectado pronto.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Hoy tendrá una jornada especialmente romántica con la pareja. Simplemente disfruten. Cualquier tema extraño a ello puede esperar. Suerte.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Reduzca al mínimo las discusiones en el trabajo el día de hoy, porque estará expuesto a decir cosas que en realidad no siente. Alerta.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No siempre los plazos pueden ser cumplidos. Deberá ir poco a poco para alcanzar sus metas profesionales. Lo importante es lograrlo.



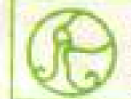
ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No decaiga porque simplemente algo no salió bien en el trabajo. Saque a relucir lo mejor de sus cualidades y pelee hasta el final. Adelante.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Necesitará aumentar sus horas de sueño, pues el desgaste en lo laboral ha sido bastante duro. Mejores días se aproximan. Suerte.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Aproveche la noche para llevar un presente a su pareja y hacerle saber cuánto la ama. Si está solo, puede conocer a alguien especial.

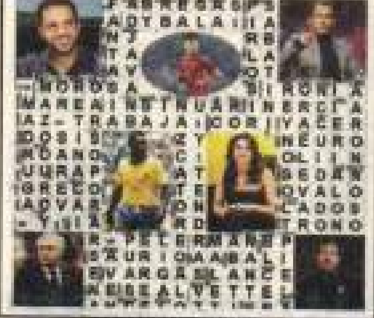


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
De ser posible, tome un poco más de tiempo en el trabajo para avanzar en asuntos importantes. Sufrirá contratiempos pronto.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Aprenda a revertir las situaciones en las que tiene desventaja y ponerlas a su favor. Así controlará mejor las cosas en casa o el trabajo.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



CONSEJOS PARA RECONCILIARSE CON SU PAREJA

Cuando hay un conflicto en la relación, lo importante es hablar con calma y ser sinceros. Reconocer lo que salió mal, escuchar al otro y encontrar soluciones juntos puede ayudar a sanar y fortalecer los lazos con el ser amado.

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA EN UNA RELACIÓN

En una relación, fortalecer la autoestima requiere que ambos se escuchen, se den espacio para crecer y se apoyen mutuamente en sus metas. El respeto y el amor propio deben ser la base para que ambos se sientan seguros y apreciados.



REFRÁN: CUENTAN LAS ABUELAS, PERO NO DICEN LA VERDAD.

Significado: Hace referencia a la tendencia de las personas mayores a contar historias que pueden no ser del todo verídicas.

NATURALEZA

cataujo@hotmail.com / Nº 6577



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ERRORES AL ARMAR LA LONCHERA DE LOS NIÑOS

➔ Preparar la lonchera no es solo meter algo rápido en la mochila. Muchos papás cometen errores sin darse cuenta. El más común: llenarla de procesados como jugos en caja, galletas rellenas o snacks con colores brillantes. Sí, son prácticos, pero tienen azúcar, sal y grasas de más que, lejos de nutrir, ayudan a ganar peso sin brindarles energía sana.

➔ Otro error es mandar solo carbohidratos: solo pan, galleta o keke, sin nada de fruta o proteína. Ni es suficiente ni cubre nutrientes. También pasa que no se incluye agua, y se olvida que los niños deben hidratarse bien.

➔ ¿Frutas? Bienvenidas, pero enteras o picadas, no en jugos azucarados. Y ojo, una lonchera sin variedad aburre: si siempre es lo mismo, seguro vuelve intacta. La clave es el equilibrio: algo de fruta, proteína (como queso o huevo), un pancito o cereal, y agua. ¡Con amor, color y creatividad, la lonchera puede ser rica y saludable!